

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ





ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್‌ಷೆನ್ ಸೊಸೈಟಿ

ನಂ. 4/13-1, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಹೈಗ್ರೌಂಡ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

ದೂರವಾಣಿ : 220 1436, 2201436

ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೂಲ : **ನ್ಯಾಕೋ**
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
ನವದೆಹಲಿ - 110 011, ಭಾರತ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರ : ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್‌ಷನ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನುವಾದಿಸಿದವರು : ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ





ಮುನ್ನುಡಿ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದು ಈ ರೋಗವು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೊಡ್ಡಿದೆ. ಈ ರೋಗವು, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ, ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವಾಗ, ಖೇದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವವರು, ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಾಗುವವರೆಗೂ, ಸಂಕಟಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹರಡದಂತೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ (ನ್ಯಾಕೋ) ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರ, ಸಕ್ರಿಯ ಸಹಕಾರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಸಹ ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರ (ಪಿ.ಎಲ್.ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎ) ಕಲ್ಯಾಣವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಪುನಃ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದೇ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮೂಲಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಏನು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದುದು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು ಸ್ವತಃ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮಗಳು, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸುಲಭ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ತರದೇ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೇ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೂ, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಕೋ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು, ನಾನು ಪುನಃ ಭರವಸೆ ನೀಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೆ.ವಿ.ಆರ್. ಪ್ರಸಾದರಾವ್
ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಏಕಪ್ರಕಾರದ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ನ್ಯಾಕೋದ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜೆ.ವಿ.ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ ರಾವ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ। ಎಸ್.ಕೆ. ಸತ್ಪಥಿ ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಿದ ಯು.ಎನ್.ಏಯ್ಡ್ಸ್ (UNAIDS) ಗೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ, ಹೆಚ್.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಡಾ। ವಿ.ಪಿ. ಸಿಂಗ್‌ರವರು ಮೂಲ ಕಾರಣಕರ್ತರು. ಅವರು ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಗೌರವದಿಂದ ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿರುವ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಮಂಡಳಿಯ ಡಾ। ಕೃಷ್ಣಾಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ। ಪ್ರೇಮ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ। ಡಿ. ಸೇನ್‌ಗುಪ್ತಾ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಲೋಚಕರು

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಡ್ಡಿದೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಾವು ಕಲಿತಂತಹ ರೋಗವಿದಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ, ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಾಗಲೀ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಂತಹ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದೀಗ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮರುಕಳಿಸಿವೆ. ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ.) ರೋಗವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ, ಇದರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಮಾರಕ ಮೈತ್ರಿಯಂತೆ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ನ್ಯುಮೋಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಕೆರೀನ್ನಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ (ಪಿ.ಸಿ.ಪಿ.) ಸೈಟೋಮೆಗಲ್ಲೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು (ಸಿ.ಎಮ್.ವಿ), ಟೋಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗೋಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇತರೇ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಆಲ್ಬಿಕಾನ್ಸ್, ಹರ್ಪೀಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್, ಕ್ರಿಪ್ಟೋಕಾರಸ್ ನಿಯೋಫಾರ್ಮನ್ಸ್, ಕ್ರಿಪ್ಟೋಸ್ಪೋರೀಡಿಯಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಸದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಪುನಃ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವು ಸೋಕುಗಳು ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ), ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇರ್ಪಡೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಊಟ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ, ಈ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೀಳುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸಲು, ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಯೋಗದ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಹಾರಗಳು ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು, ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. 4-5 ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ, ಉಪಶಮನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್

ಮಾನವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯ ವೈರಸ್ (ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.), ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಳುಮಾಡಿ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ (ಅರ್ಜಿತ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯ ಚಿನ್ಹೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕೂಟ)ವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು, ಸಮಯಸಾಧಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ನ್ಯುಮೋಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರಿಸಿ (ಪಿ.ಸಿ.), ಸೈಟೋಮೆಗಲೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು (ಸಿ.ಎಮ್.ವಿ) ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಲು, ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಪೋಸಿಸ್ ಸಾರ್ಕೋಮ (ಕೆ.ಎಸ್), ನಾನ್‌ಹಾಡ್ಕಿನ್ಸ್ ಲಿಂಫೋಮ (ಎನ್.ಹೆಚ್.ಎಲ್) ಮುಂತಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೂ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯದ ಹೊರತಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭೀಕರ ಸೋಂಕುಗಳೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಸುಖಜೀವನ ಅಡಗಿದೆ.

ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಎದೆಗುಂದದೇ ಇರಲು,
ಜೀವನವು, ಹಲವು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ
ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು (ಹಿಮೋಫಿಲಯ ರೋಗದಂತೆ) ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ, ಬ್ಲೇಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿರುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ತಕ್ಷಣ, ಹರಡಬಹುದು. ಪ್ರಸರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಸೋಂಕಿರುವ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹಲವರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಈ ಸೋಂಕು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಮಾದಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಸುನ್ನತಿ (ಮುಂಜಿ) ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚುವುದು, ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಕ್ಷೌರಿಕನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಹಲವರು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ.



ಜೊಲ್ಲುರಸ ವಿನಿಮಯಗೊಳ್ಳುವ ಚುಂಬನದಿಂದ (ಒದ್ದೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ) ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ರುಜುವಾತು ಆಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಚುಂಬಿಸುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಆಪತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವಾತನ ಜೊಲ್ಲು ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಪರಿಮಾಣದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಕಾಗದಿರಬಹುದಾದರೂ, ಹೀರುವ, ಊದಿಕೊಂಡ ವಸಡುಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಆಪತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 60 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಜೊಲ್ಲುರಸದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರಸರಿಸುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾರಣವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. (ಶೇಕಡ 80ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು). 15 ವರ್ಷದಿಂದ 45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಈ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.



ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪಿಡುಗು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗೇ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿತ್ತು. ಈಗ ಅನ್ಯ ಲಿಂಗ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ :

- ಯೋನಿನಾಳದ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಊತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಗಮನಿಸಲ್ಪಡದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿನಾಳದ ಲೋಳೆಯ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು, ಇದು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಾದ ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಜನನಿಬಿಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸ್ಪರ್ಶ, ಹಸ್ತಲಾಘವ, ಜೊತೆಗೂಡಿ ದುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಡುವುದು, ಈಜುಕೊಳ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ, ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಲಘುವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.









ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದೇ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತೀ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲೂ ನೀವು ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿರೋಧ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಜೊತೆಗೇ ಇತರೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನೀವೂ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, (ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

2. ಗಾಯಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.





ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿರೋಧ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಕವರ್ (ರಕ್ಷಾ ಕವಚ) ಅನ್ನು ಹರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಬೇಡಿ
- ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮುಂಬೆರಳಿನ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್‌ನ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಅದುಮಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರತಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ.
- ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿರೋಧನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಚ್ಚಿ
- ಎಂದಿನಂತೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ; ನಿರೋಧ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಸಂಭೋಗದ ಬಳಿಕ, ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ, ವೀರ್ಯ ಚೆಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ನಿರೋಧ್‌ನ ಬುಡವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಬಳಸಿದ ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಮನೆಯ ಕಸದ ಜೊತೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಬಾರದು.
- ಒಂದು ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ತೈಲಾಧಾರಿತ ನಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ್ ಜೊತೆ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ನಿರೋಧ್ ಹರಿಯಬಹುದು. ಬಳಸಲೇಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಜಲಾಧಾರಿತ ನಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.









ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು ತಡವಾಗಿ, ಪ್ರಥಮ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣ 1986ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಯಿತು. ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣವೂ 1986ರಲ್ಲಿ ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಯಿತು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಭಾರತವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ

ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ 1986ರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕರಣ ಪತ್ತೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ, 1996ರ ನವೆಂಬರ್ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ, ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ (ನ್ಯಾಕೋ) ಒಟ್ಟು ಏಡ್ಸ್‌ನ 5,104 ಪ್ರಕರಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ 68,835 ಪ್ರಕರಣ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ಭವಿಷ್ಯ

21ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ನಿಖರವಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, 21ನೆಯ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿಶಾಲತೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಪರಿಗಣನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಬಹುಭಾಷಾ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಯ ಕೈಗೆಟಕುವಂತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ-ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭೀಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಹತೋಟಿ ಮೀರಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (PLWA) ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದ ಸಂಬಂಧವು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ, ವಿವಿಧ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಈ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ- ದಿನಕ್ಕೆ 3-5 ಬಾರಿ ನೀರಿನಂತಹ ಅಥವಾ ಅರೆಗಟ್ಟಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಪುನಃ ಪುನಃ ಕಾಡುವ (ಸಣ್ಣಗಿನ) ಜ್ವರ
- ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಏಕಾಏಕಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಭೀಕರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಇತರ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ), ಧ್ಯಾನ, ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಂಟಿರಿಟ್ರೋವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಸಮಯಸಾಧಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ, ತಾವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(i) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಹೆಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಹೈಪೊಥೆಲಾಮಸ್‌ನ ನರಸೂಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಹೊದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಣಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಹೊದಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಟಿಕಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಈಗಾಗಲೇ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಡತೆ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರೆಂಬುದು ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ವರ್ತನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಯಾವುದೇ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತರೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.



(ii) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಆತ ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೇ ಆಗಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವವರೇ ಆಗಲಿ, ತಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಓಟ, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ನರಮಂಡಲದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಕೂಡಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. (ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ)











(iii) ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ

ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಪ್ರಗತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸೊರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವಾತನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಸತ್ವಯುತ, ಸಮತೋಲನವಾದ, ಪೌಷ್ಠಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ, ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾರಿಜುಆನಾ, ಬ್ರೌನ್‌ಶುಗರ್‌ನಂತಹ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸದ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದಂತಹ ಸೇಬು, ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಂತಹ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕನಿಷ್ಠವಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕು. (ಅನುಬಂಧ-1ನ್ನು ನೋಡಿ)



(iv) ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಇತರೇ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

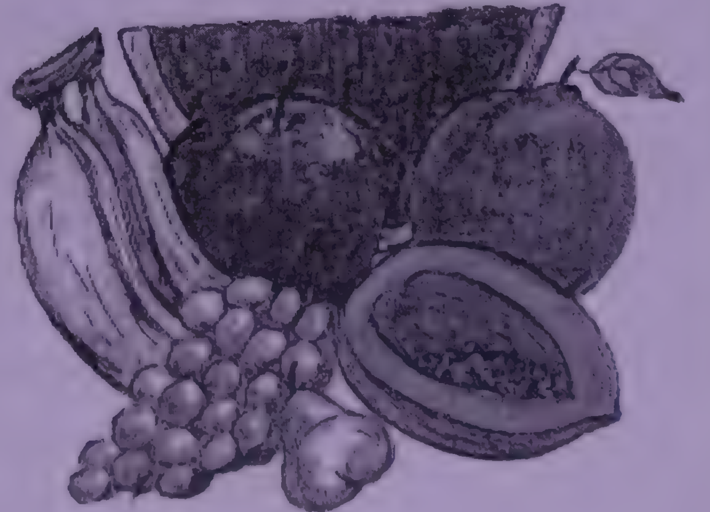
ದೇಹವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಪರಿಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೇಗ ತಗಲುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರತೀ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲಂತಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗನೋರಿಯ, ಜನನಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು ಊತ, ಸೋರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(v) ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ (1) ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲಿ (2) ಮುಂದುವರಿದ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ರಾತ್ರಿಯ ಮೋಜು, ಮಾದಕ ಔಷಧ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಬಾಧಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಮಾದಕ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ, ತಾಜಾ, ಪುಷ್ಠಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ, ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಸಹಜವೆನಿಸಿ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ.

(vi) ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಔಷಧಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ರಕ್ತ ಅಥವಾ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ರಾವಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಎಪ್ಸ್ಟೀನ್ ಬಾರ್ ವೈರಸ್, ಸೈಟೋಮೆಗಲೋವೈರಸ್ ಮುಂತಾದವು ಪುನಃ ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಲ್ಲ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರೆಂಜ್, ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರೆಂಜ್ ಬಳಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳು ಸುರಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವು ನಿಧಾನಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

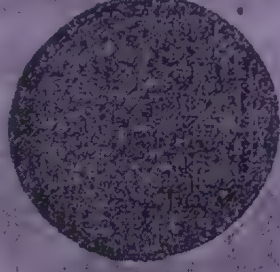
ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಸನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಸನಗಳು, ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಾವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ಆಸನಗಳಾಗಿವೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಅಮರ ಮೂಲವಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ, 12 ವಿವಿಧ ಸರಳ ಆಸನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

1. ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನೋಹರವಾಗಿರಬೇಕು (ಯಾವುದೇ ಬಿರುಸಿನ ಚಲನೆ ಇರಬಾರದು)
3. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದಂತೆ ಬಗ್ಗಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆತ ಎದೆಗುಂದಬಾರದು. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪಟ್ಟು ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆತನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
4. ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು, 12 ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಆರು ಸಲವಾದರೂ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
5. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ, 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಬರುಬರುತ್ತಾ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಇತರ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳು ಬಳಿಕ, ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರುವಂತೆ ಶವಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು (ಚಿತ್ರನೋಡಿ)

1. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ
2. ಕಾಲು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ನಡೆಸಿ
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಿಗಿ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ
5. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ
8. ಇದನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಶವಾಸನದ ನಂತರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಆಸನ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ತಂಪುಗಾಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ನೀವು ಶವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತಿದ್ದು, ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ.



ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ★

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು, 12 ಆಸನ/ಭಂಗಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ, ಸರಣಿಯು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತೀ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನಗಳ ಸರಣಿಯು ಎಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಳ ಆಸನಗಳು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆದು, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿ, ಸುಖದ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಭಾವನೆಯನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು, ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಜೆ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸುಸ್ತಾಗುವವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾದೀತು. ನೀವು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ, ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದಿನಂತೆ ಉಸಿರಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಅಹಿತವೆನಿಸಿದರೆ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

★ ಈ ಪಾಠವನ್ನು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ - ನಿರಂತರ ಯೌವನಕ್ಕೆ 12 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, - ಲೈಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಏಪ್ರಿಲ್ 97 ನವದೆಹಲಿ, ಇದರಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ

ಹೆಜ್ಜೆ -1



ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಚಿತ್ರ 1ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -2



ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ (ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು) ನಿಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಂತರ 3ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -3



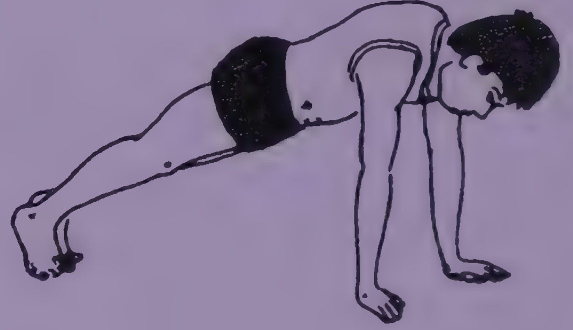
ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಗ್ಗಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, 4ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -4



ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಬಲಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಲ ಮುಟ್ಟಲಿ. ಆಕಾಶದತ್ತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು 5ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -5



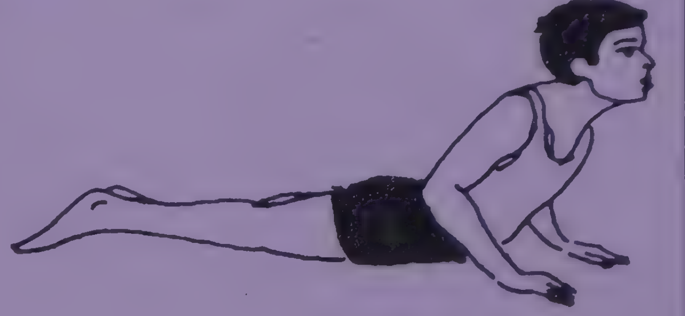
ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗಲೇ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತಲೆ ಈಗ ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಉಸಿರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಿಡಿದಿರುವಾಗಲೇ, 6ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -6

ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಎಂಟು ಭಾಗಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮಾತ್ರ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಂತರ 7ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

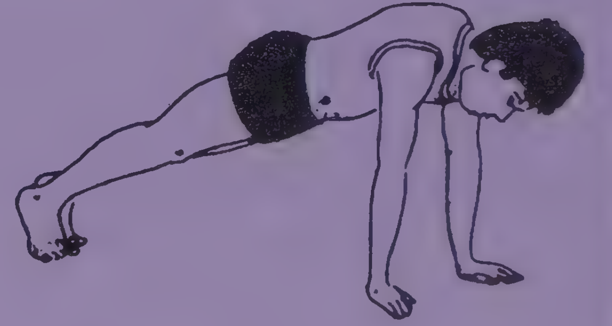


ಹೆಜ್ಜೆ -7



ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು 8ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -8

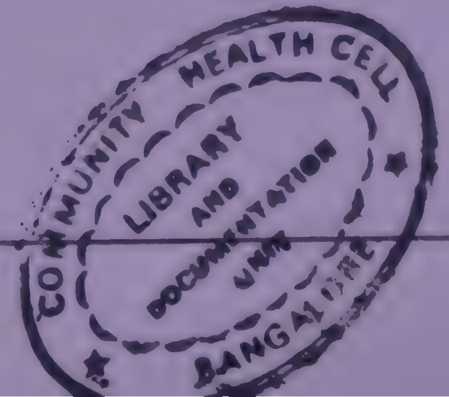


ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು 8ನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ -9



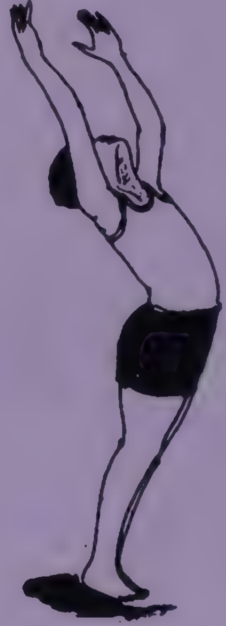
ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 4ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿನ ಭಂಗಿಯಂತೆ ಹಿಂದೆ ಬರಲು, ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗಲೇ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ 10ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಗಿ.



ಹೆಜ್ಜೆ -10

ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು 3ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ.





ಹೆಜ್ಜೆ -11

ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 2ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಕೊರಳಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ.



ಹೆಜ್ಜೆ -12

ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು 1ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭಂಗಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ)

ಯೋಗ ಕುರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆರಾಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲಿಡಿ
3. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಸಿರೆಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ.
4. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ
5. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಸಿರುಬಿಡು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಖಾಲಿಗೊಳಿಸಿ
6. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.
7. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಬಹುದು.
8. ಯಾವುದೇ ಅವಸರದ ಕ್ರಮವಿರಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ನಾಜೂಕು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು.
9. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬಹುದು (20-25 ಸಲ).



ಧ್ಯಾನ

ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು, ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆರಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.
2. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ.
3. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದೇನನ್ನಾದರೂ ಅಥವಾ ನೀವು ತುಂಬ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ಅದರ ನಾನಾ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೂ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಣ್ಣ, ಎಸಳುಗಳು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲಿರೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿಯುವಿರಿ.
6. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ (5 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ).
7. ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಗಧಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು

ಜನರು, ತಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ, ಖಿನ್ನತೆ, ಏಕಾಂಗಿತನ, ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪಮಾನ, ನೋವು, ನಿರಾಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಸಾವು ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇರಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಅವರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ, ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಆಶಾಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಗಳಿಗೆ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದ ನಂತರವೂ ಔಷಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ತಾನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಬರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಅಕೋನಿಟಂ ನ್ಯಾಪೆಲ್ಲಸ್ (Aconitum Napellus) ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅಕೋನಿಟಂ ನರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, 2 ರಿಂದ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮರಕಳಿಸಿದರೆ, ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಕ್ಸ್ ವೋಮಿಕ (Nux Vomica) ಸಹಜ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ನರಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಷ್ಟು ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. **ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು :**

    1. ಅಶ್ವಗಂಧ ಬೇರಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ, 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
    2. ಆಮಲಕಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ, 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
    3. ಮಧುಯಸ್ತಿ (Madhuyasti) ಬೇರಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ, 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 86 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಇದು ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲ ನೀರು ನೀರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರೆಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಿಚಡಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನ ಸೇವನೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಸಿಹಿಯಾದ ದುರ್ಬಲವಾದ ಚಹಾ, (ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ) ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಳನೀರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನೀರಿನ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರಾವಣ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣದ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ, ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬದಲಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನೀರಿನಂತೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದಗಲೆಲ್ಲ, ಒಂದು ಲೋಟ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿ

1. **ಲೊಪೆರಮೈಡ್ (Loperamide)** : ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ, ಪ್ರತಿಯೊಮ್ಮೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. **ಮರ್ಕುರಿಯಸ್ ಸಾಲ್ಯುಬಿಲಿಸ್ (Mercurius Solubilis)** : ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ. ಇವರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತಹ, ಜಾಲಿಜಾಳಾದ ನೊರೆಯುಕ್ತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಸಂಕಟವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿಣುಕಿದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿತ ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪರೀತ ದಾಹ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಇಂತಹವರು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಸಲ, 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. **ಆರ್ಸೆನಿಕಂ ಅಲ್ಬಮ್ (Arsenicum Album)** : ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧ. ಅರಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ನೀರು ನೀರಾದ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಜೊತೆ ಆಗಾಗ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ನೀರಿಗಾಗಿ ಸುಡುವ ದಾಹ. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭಾರೀ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಸಲ, 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. **ಅರ್ಜೆಂಟಂ ನಿಟ್ರಿಕಮ್ (Argentum nitricum)** : ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹಾಗೆ ಪದರು ಪದರಾಗಿ, ವಿಪರೀತ ವಾಯು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಲೋಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯುತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅತಿಸಾರ ತೀರಾ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು, ನರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ, 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. **ಅಲೋ ಸೊಕೊಟ್ರಿನ (Alae Socotrina)** : ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯು ಆಗಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಗುಡುಗುಡು ಸದ್ದಾಗಿ, ಮಲವು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

5. **ಸಿಂಕೋನ ಅಫಿಸಿನಲಿಸ್ (ಚೀನ) (Cinchona Officinalis)** : ಅಜೀರ್ಣದ, ನೊರೆಯುಕ್ತ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ನೋವು ರಹಿತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೀರ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಮಲದ ಜೊತೆ ಭಾರೀ ವಾಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ, 4 ರಿಂದ 5 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜದ ಹುಡಿ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆ ಹುಡಿ, 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಸಾರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಇಂಗನ್ನು ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸಾರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳದ ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಮಸ್ತ (ಮೂಠ) ಬೇರು ಕಾಂಡದ ಹುಡಿ, 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನೀರಿನ ಜೊತೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಕುಟಜ ಘನ ವಟ, 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ನೀರಿನೊಡನೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಶತ ಪುಷ್ಪಾದಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನೀರಿನೊಡನೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಬಿಲ್ವಾದಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 70 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಟಲು ನೋವು, ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್, ಲಾರಿಂಜೈಟಿಸ್ (ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿಯೂತ), ಫ್ಯಾರಿಂಜೈಟಿಸ್ (ಕಂಠನಾಳದ ಉರಿಯೂತ), ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದರಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಅಥವಾ ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಯಿಂದಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿನೊಡನೆ ಜ್ವರ, ಉಸಿರು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರದಿದ್ದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿರುವಾಗ, ಆಗಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆಗಲೂ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿ

1. **ಲಿಂಕ್ಟಸ್ ಕೊಡೀನ್ ಫಾಸ್ (Linctus Codein Phos)** : ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ 1 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೋಮಿಯೊಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. **ಅರ್ಸೆನಿಕಂ ಅಲ್ಬಮ್ (Arsenicum Album)** : ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫವಿದ್ದು, ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಇರುತ್ತದೆ. ಕಫದ ರಾಶಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಡುಕವೂ ಇರಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಸುರುವಾದರೆ, ಮಲಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕಫ ಬಂದರೆ, ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು, 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ, 3 ದಿನ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. **ಬ್ರೈನಿಯ ಅಲ್ಬ (Brynia Alba)** : ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆನಿಸಿ, ಆಗಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಎದೆ ನೋವು ಬಂದಂತೆನಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗೆ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿದಾಗ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತವರು, 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲದಂತೆ, 3 ದಿನ ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. **ಕೌಸ್ಟಿಕಂ (Causticum)** : ಕೀರಲು ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಣ, ಬರಿದಾದ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಡೆರಹಿತ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ, ತಂಪು ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲದಂತೆ 3 ದಿನ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

4. **ಕಾರ್ಲೋ ವೆಜಿಟೆಬಿಲಸ್ (Carlo Vegetabilis)** : ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಟ್ಟ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಬರಿದಾದ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಸೆಳವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿನ ನಂತರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಸೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಕೀರಲು ಶಬ್ದ, ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿದರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ ನಂತರ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

5. **ನಕ್ಸ್ ವೋಮಿಕಾ (Nux Vomica)** : ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪಾನೀಯ ಹಿತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ, 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೊನೆಯ ಡೋಸ್ ಅನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೆಲಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. **ಪಲ್ಸಟಿಲ್ಲಾ (Pulsatilla)** : ಕೆಮ್ಮು ದೇಹವನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಕೆರೆತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು ಸೆಳವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಫ ಬಂದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ದಾಹವಾಗಲೂಬಹುದು. ಇಂತವರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲದಂತೆ. 3 ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

7. **ಜಸ್ಟಿಸಿಯ ಅಧತೊಡ (Justicia Adhatoda)** : ಈ ಔಷಧ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಚು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂದಾಗಿ, ಎದೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ನಿಂತಾಗ ಉಸಿರೂ ನಿಂತಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು 6 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ, ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರ

1. ಎರಡು ಮಿ.ಲಿ. ನಷ್ಟು ತುಳಿಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
2. 6-7 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ತಾಜಾ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
3. 10-15 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ವಾಸ (ಅರುಸ) ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
4. 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪಿಪ್ಪಲಿ (ಉದ್ದನೆಯ ಕರಿ ಮೆಣಸು) ಯ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
5. 5 ಗ್ರಾಂ ವಾಸವಲೇಹವನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6. 5 ಗ್ರಾಂ ಕಂಟಕರಿ ಅವಲೇಹವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
7. 2-3 ಲವಂಗ ಅಥವಾ ಬಿಭಿತಾಕ ಹಣ್ಣನ್ನು (ಬೀಜ ತೆಗೆದು) ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಅಗಿಯಬೇಕು/ಹೀರಬೇಕು.
8. ವ್ಯೋಸಡಿ ವಾಟಿ ಅಥವಾ ಖಾದಿರದಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಅಗಿಯಬೇಕು/ಹೀರಬೇಕು.

ಜ್ವರ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಜ್ವರ ಶೇಕಡಾ 85 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವಿದ್ದು, ಇದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಜ್ವರದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರವಾದರೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಜ್ವರ 2-3 ದಿನ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧ

1. **ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮೋಲ್-500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ (Paracetamol)** : ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರ

1. **ಬ್ಯಾಪ್ಟೀಸಿಯ ಟಿಂಕ್ಟೋರಿಯಾ (Bapticia Tincoria)** : ಜ್ವರ ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಚಳಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ಚಳಿ ಇರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಏರಿದಂತಾಗಿ, ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಸಂಕಟ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ನೋವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ತಣ್ಣಗಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ, ಅಹಿತವೆನಿಸುವ ಜ್ವರ, ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ ಇರುವಿಕೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದವರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಸಲದಂತೆ, 3 ದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. **ಆರ್ಸೆನಿಕಂ ಅಲ್ಬಂ (Arsenicum Album)** : ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರದಿಂದಾಗಿ ಭಾರೀ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಜ್ವರದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗಾಗಿ ದಾಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬಾಡಿ ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಮುಖದೊಡನೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸಾವಿನ ಭಯ, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ನೀರುನಿರಾದ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದವರು, 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲದಂತೆ ಈ ಔಷದಿಯನ್ನು 3 ದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. **ಕಾರ್ಬೊ ವೆಜಿಟೇಬಿಲಿಸ್ (Carbo Vegetabilis)** : ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ. ಆಗಾಗ ಕೆರಳುವಿಕೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಉಷ್ಣತೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಬಡಬಡಿಸುವಿಕೆ. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ತೀರ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು. ತಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಡಿದ ನಂತರ ವಾಯು ತುಂಬಿರುವಿಕೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳೂ ಘಾಟು ವಾಸನೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲದಂತೆ, 3 ದಿನ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. **ನೇಟ್ರಂ ಮುರಿಯೇಟಿಕಂ (Natrum Muriaticum)** : ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ ರೋಗಿ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾನೆ. ಎರಡೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಇದ್ದು ದಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಚಳಿ-ಜ್ವರ-ಬೆವರುವಿಕೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಬಸವಳಿದು, ವಿವರ್ಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಬಯಕೆ. ಇಂತವರು, 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ, ಈ ಔಷಧವನ್ನು 3 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. ಗುಡುಸಿ ಅಥವಾ ಗಿಲೋಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಂಡದಿಂದ ಆಗತಾನೇ ತೆಗೆದ 10 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ರಸಕ್ಕೆ 1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
2. 1 ಗ್ರಾಂ ಸುದರ್ಶನ ಘನವಟಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
3. ಆಯುಷ್-64 ನ್ನು ಧಾರಕ (ಬಾಟಲಿ)ಯ ಮೇಲಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
4. ಗೋದಂತಿ ಭಸ್ಮವನ್ನು 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟನ್ನು, ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ 5-10 ಮಿ.ಲೀ. ತುಳಸಿ ರಸದ ಜೊತೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
5. ಗುಡುಸಿ ಸತ್ವವನ್ನು 1 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
6. ಪಾರಿಜಾತ್ಸ್ ಪತ್ರ ಸ್ವರಸ, 10 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 1 ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ (ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯ)

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರಿಗೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ದ್ವೇಷ, ನಿರಾಶಾವಾದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಕಾರಣ ಕಂಡಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸರಳ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದೀತು. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಹಸಿವುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಕ್ಸವೊಮಿಕ 30ನ್ನ ಮಲಗುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳು, ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 5 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಹೊಸ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ, ಚೀಪಬೇಕು.
3. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ, 3-6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಲವಣ ಭಾಸ್ಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ದಾಡಿ ಮಸ್ತಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3-6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನೀರಿನ ಜೊತೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಜೀರಕದ್ವಾರಿಷ್ಟವನ್ನು 15 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆತಂಕ/ನಿದ್ರಾನಾಶ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ, ಒಂದಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕದೊಡನೆ ನಿದ್ರೆಬಾರದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದೀತು. ಆದರೆ ತದನಂತರ, ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ನೋವು ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಭಯದಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು

1. **ಅಲ್ಪ್ರಜೊಲಂ (Alproxolary)** : 0.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ
2. **ವೇಲಿಯಂ (Valium)** : 2.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ
3. **ಲೋರಝೆಪಂ (Lorazepam)** : 1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. **ನಕ್ಸ್ ವೊಮಿಕ (Nux Vomica)** : ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಆತಂಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ, 3 ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು :

1. **ಜಟಾಮಾನಸಿ ಚೂರ್ಣ** : 3 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. **ಶಂಕ ಪುಷ್ಪಿ ಸ್ವರಸ** : 10 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು, 1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. **ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸ್ವರಸ** : 10 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. **ವಕಚೂರ್ಣ** : 1 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
5. **ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ** : 3 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
6. **ಸರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ** : 15 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
7. **ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ವಟಿ** : 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
8. **ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಸಿರಪ್** : 5 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು

ಆಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು

1. 1% ಜಂಕ್ಷನ್ ವಾಯ್ಲೆಟ್ ದ್ರಾವಣ ಕ್ಲೋಟ್ರಿಮಜೋಲ್ (Clotrimagole) ಮುಲಾಮನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹತ್ತಿ ಕುಡಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಥವಾ
2. ಕ್ಲೋಟ್ರಿಮಜೋಲ್ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. **ಮರ್ಕ್ಯುರಿಯಸ್ ಸಾಲ್ಯುಬಿಲಿಸ್ (Mercurius Solubilis)** : ಈ ಔಷಧ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಸ್ರಾವ, ಲೋಹದ ವಾಸನೆ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣವಿರುವವರು, ಈ ಔಷಧವನ್ನು 30 ಶಕ್ತಿಯುತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ 4-5 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. **ಕ್ಯಾಲೆಂಡುಲ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮು (Calendula)** : 1 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೆಂಡುಲ ಟಿಂಕ್ಚರ್‌ನ್ನು 100 ಮಿ.ಲೀ. ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. 1 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೆಂಡುಲ ಟಿಂಕ್ಚರ್‌ನ್ನು 3 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಿಸಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ :

- ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿಗಳು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗುಣ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯೋಚಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.
- ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ತಯಾರಾಗಿದ್ದು, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದವು ಏಕ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏಕ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಮಸಾಲೆ) ಸಿಗುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಯುಕ್ತ/ಔಷದಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವವರನ್ನು ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುಬಂಧ - 1

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಲಹಾ ಸೂಚನೆ

ಚಿನ್ಹೆ / ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ	ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ
ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು / ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟ	• ಮೆತ್ತಗಿನ ಮತ್ತು ತೀರಾ ಬಿಸಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ • ಸ್ವಾದಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಆದರೆ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಖಾರದ ವಸ್ತು ಬೇಡ.	• ಸಣ್ಣಗೆ ಮತ್ತು ನುಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾಂಸ (ಕೈಮಾ) • ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಅನ್ನ • ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಅಂಬಲಿ (ಅಕ್ಕಿ, ರವೆ ಗಂಜಿ) • ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಕಾಳು ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಿಚಡಿ
ವಾಕರಿಕೆ / ವಾಂತಿ	• ಆಗಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಊಟ ಮಾಡಿ • ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ • ಅಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ • ಉಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ	• ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ • ತರಕಾರಿ ರಸ/ಸೂಪ್ • ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳು
ಅತಿಸಾರಬೇಧಿ	• ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ • ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ರಹಿತ ಡೈರಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು	• ಖಿಚಡಿ, ಅನ್ನ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು • ಬೇಳೆಕಟ್ಟು/ತೊವೆ • ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು
ರಕ್ತಹೀನತೆ	• ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ	• ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಸಿರು ಕಾಳು (ಹೆಸರು ಕಾಳು) ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ • ಲಿವರ್, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಕಡು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಉದಾ : ಬಸಳೆ, ಕೋಸು, ಸಾಸಿವೆ ಇತ್ಯಾದಿ
ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ	• ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಯುತ ಆಹಾರ • ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು	• ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ/ಹುರಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು • ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರು

ಸೂಚನೆ :

- ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಉದಾ : ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೇಬು, ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಉದಾ : ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ
- ಸೋಸಿದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ
- ಅಹಿತವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆದರೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅನುಬಂಧ -2

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ	• ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ • ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ • ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಡಿಸುವಾಗ/ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ • ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ/ಕೊಡುವಾಗ • ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವಾಗ • ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತುವಾಗ (ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್)
ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ	• ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ • ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ • ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಡಿಸಿದಾಗ/ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ • ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿದಾಗ • ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದಾಗ • ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ • ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿದಾಗ (ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್)
ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ	• ಗಾಯಗಳು, ತರಚುಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ • ಗಾಯ ಮತ್ತು ತರಚುಗಳನ್ನು ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂತಿನಾಶಕ (ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್) ದ್ರಾವಣ ಹಚ್ಚಿ ನೀರು ತಾಗದಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.
ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ	• ಮನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪುಡಿಯನ್ನು 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 100 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ದ್ರಾವಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿದ್ದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಿದ್ದ ಜಾಗದ್ಲಲಿ ಸುರಿದು, ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒರೆಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು

- ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕೊಡಿ.
- ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ಹೊದಿಗೆ, ಟವೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತೀರಾ ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಆಹಾರ ಕೆಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಸರಿಯಾಗಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿ.
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವ ಲೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ
- ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳದೇ, ಕಫದ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿ.
- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಡಿ.
- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೊಂಡಂತೇ, ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ, ಸುಡುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಹುಗಿಯುವುದು.

ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಸರು	ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿಯ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ	ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ನಂ.
1)	ಬೆಂಗಳೂರು (ಅರ್ಬನ್)	080-3444172	3444172
2)	ಬೆಂಗಳೂರು (ರೂರಲ್)	080-2876586	2876586
3)	ಚಿತ್ರದುರ್ಗ	08194-35464	35464
4)	ದಾವಣಗೆರೆ	08192-37833	30919
5)	ಕೋಲಾರ	08152-22037	22393
6)	ಶಿವಮೊಗ್ಗ	08182-22382	60591
7)	ತುಮಕೂರು	0816-278387	257404
8)	ಮೈಸೂರು	0821-435575, 529205	563975, 442661
9)	ಮಂಡ್ಯ	08232-24027	28412
10)	ಚಾಮರಾಜನಗರ	08226-22421	22421
11)	ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು	08226-20429	20329
12)	ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ	0824-423168, 423632	428852
13)	ಹಾಸನ	08172-68232	50875
14)	ಕೊಡಗು	08272-25443	23445
15)	ಉಡುಪಿ	08252	-81191 81196
16)	ಬೆಳಗಾಂ	0831-481952	482745
17)	ಬಾಗಲಕೋಟೆ	08354-23925	20992
18)	ಬಿಜಾಪುರ	08352-58038	50471
19)	ಧಾರವಾಡ	0836-447483	745053
20)	ಗದಗ	08372-38497	39597
21)	ಹಾವೇರಿ	08375-32276	35222
22)	ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ	08382-26339	22452
23)	ಗುಲಬರ್ಗಾ	08472-20257	21922
24)	ಬಳ್ಳಾರಿ	08392-76250	76250
25)	ಬೀದರ್	08482-30158	30158
26)	ರಾಯಚೂರು	08532-26020	26020
27)	ಕೊಪ್ಪಳ	08539-30675	30675

ಹದಿರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು



1993ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ವಿನಃ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗುವುದನ್ನಲ್ಲ.